

Comment gérer les émotions

Depuis la nuit des temps, l'Homme traduit ses émotions de différentes manières. Par des gestes ou des mots. Lorsqu'on parle avec la voix, cela veut généralement dire que l'on veut s'imposer ou que l'on commence à s'énerver. Alors qu'on essaye de séduire le sexe opposé, on tentera de se montrer sous son meilleur jour, et le ton et l'intonation de notre voix se fera la plus apaisée possible. Enfin, quand on doit s'adresser à des collaborateurs lors d'une réunion, nous choisirons nos mots et nous les déclarerons de manière posée et convaincante. La maîtrise des émotions est importante car elle aide à avoir une vie saine et sereine. Pourtant on se laisse souvent guider par ses propres émotions. Maîtriser ses émotions ne peut se faire que si on comprend la nature de celles-ci. Les émotions sont des outils qu'on nous a inculqués. Elles sont porteuses de messages dont la tristesse, le bonheur, la joie, la haine, la colère, la peur, etc. Si une personne laisse sa peur régner en elle, ses émotions atteindront leur paroxysme. Ainsi, la personne perd le contrôle. Dans le Magazine ArgentCNet de Février (<http://www.argentcnet.com>) j'ai découvert un article qui donne des pistes de réflexion intéressantes sur le sujet de la maîtrise de ses émotions. M. Roland Molle, son éditeur, auteur d'un ouvrage sur le sujet, nous dévoile les dessous des mécanismes de création des émotions et, surtout, il nous apprend comment les maîtriser. Je voulais vous recommander cet ouvrage car le Magazine ArgentCNet aborde généralement ce genre de sujets dans une rubrique Coach & Réseau. J'en parle ici car il est vraiment rare de trouver, dans un magazine dédié au Marketing sur internet pour débutants, des sujets de ce type. Pourtant, tout est bien lié, le réseau passe aussi par la maîtrise de ses émotions. J'oubliais de vous dire que le Magazine est gratuit, donc profitez-en. <http://www.argentcnet.com> Cordialement, Tarik HANNANE Coach Internet <http://www.demarrer.coach-internet.biz>

About the Author

L'auteur, coach internet s'efforce d'aider à obtenir une indépendance financière grâce à internet.

Son site :

<http://www.coach-internet.biz>

Son blog :

<http://www.blog.coach-internet.biz>

L'opportunité du moment :

<http://www.jobcreator.coach-internet.biz>

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept](#), droits de revente